

RONDELE LIGHT DE ABOBRINHA, RICOTA E COTTAGE

INGREDIENTES

RONDELES:

Rondeles:3 abobrinhas italianas
1 ricota de aproximadamente 400 g
1 pote de 400 g de queijo cottage
1 colher de café de tempero pronto
Noz-moscada a gosto
2 dentes de alho
Pimenta-do-reino a gosto
50 g de queijo parmesão ralado
cebolinha e salsa picados a gosto
100 g de castanha de caju

MOLHO BECHAMEL:

Molho bechamel:1 litro e 1/2 de leite (desnatado de preferência)
6 colheres de farinha de trigo
3 colheres cheias de margarina light
100 g de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
noz-moscada a gosto

GRATINAR:

Gratinar:50 g de queijo parmesão ralado em ralo grosso

MODO DE PREPARO

RONDELES:

Rondeles:Corte as abobrinhas em fatias finas (no sentido do comprimento da abobrinha).

Cozinhe as abobrinhas por 2 minutos e reserve.

Em um processador bata os demais ingredientes do rondele com exceção da castanha de caju, da cebolinha e da salsa.

Quando tiver uma massa homogênea, acrescente a cebolinha, a salsa e a castanha de caju e bata mais um pouco.

Faça bolinhas com esta massa e enrole-as com as fatias de abobrinhas.

MOLHO BECHAMEL:

Molho Bechamel: Em uma panela adicione a margarina e deixe derreter um pouco, junte a farinha e mexa rapidamente até formar uma massinha.

Adicione um pouco de leite para diluir a massinha e quando engrossar acrescente o restante dos ingredientes.

Continue mexendo até 3 minutos após começar a ferver.

MONTAGEM:

Montagem: Disponha os rondeles em um refratário.

Cubra com o molho bechamel.

Polvilhe o queijo ralado por cima.

Asse em fogo alto por 10 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37689-rondele-light-de-abobrinha-ricota-e-cottage.html>